

У 27 % занимающихся бадминтоном младших школьников полученные результаты говорят о высоком уровне развития двигательных навыков и умений, а у 73% испытуемых они выше среднего уровня.

Выводы по данным проведенного исследования:

1. Актуальность выбранной темы исследования косвенно подтверждается результатами изучения и анализом педагогической, научно-методической и медико-биологической литературы.
2. Данные, полученные в ходе исследования, указывают на то, что уровень развития вышеуказанных показателей соответствует средним параметрам, характерным для младшего школьного возраста, а в ряде случаев и превышает средние результаты.
3. Результаты исследования позволяют констатировать, что занятия бадминтоном оказали положительное воздействие на развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков у младших школьников.

Список литературы

1. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ [Текст] / А.П.Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
2. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст] / В.И. Лях. – М.:Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
- 3.Рыбаков Д.П., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. М., «Физкультура и спорт»,2011.

**Калакбасова А. М., Матявина С. И.**

*Оренбургский Государственный Медицинский Университет*

*[alarea44@mail.ru](mailto:alarea44@mail.ru)*

### **ФОРМИРОВАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СОЗАНИИ ДЕТЕЙ**

Аннотация: Самая главная ценность в жизни каждого человека, конечно, его здоровье. Всегда непреходящей ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства. Но, несмотря на большую ценность, придаваемую здоровью, понятие “здоровье” с давних пор не имело конкретного научного определения. Поэтому в данной статье мы попробуем выделить важные аспекты определяющие термин здоровья. Также на примере школьников разработаем рекомендации направленные на повышения уровня здоровья.

Ключевые слова: Здоровье, психическое и физическое здоровье, здоровый образ жизни, школьники, рекомендации.

Современное время отличается высокой мобильностью, большими темпами и более быстрой сменой моментов жизни. Но для того, чтобы иметь способность функционировать, необходимо, прежде всего, задуматься о своем здоровье. Человек начинает задумываться о здоровье в преклонном возрасте, когда в организме начинают происходить сбои. Безусловно, это большой минус. Потому что мысли о формировании здорового духа в здоровом теле необходимо закладывать с самых ранних лет. Конечно, не только честь, но еще и здоровье надо беречь с молодости. Прежде чем мы начнем анализировать процесс формирования физической культуры учащихся на территории нашей страны, необходимо рассмотреть само определение здоровья и его основные составляющие. Под определением здоровья мы понимаем не только отсутствие физических дефектов и болезней, но также отсутствие психических отклонений. Безусловно, определяющим фактором является здоровый образ жизни (ЗОЖ), но кроме того, следует обратить особое внимание на психическую или душевную составляющую человека. На сегодняшний день существует много работ посвященных изучению психики. Самые известные работы, например такие как, З. Фрейд «Большая книга самоанализа» Б. Эльконин «Избранные психологические труды», А. Бандура «Социальная теория обучения» и многие другие.

Психическое здоровье (духовное или душевное, иногда - ментальное здоровье) — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал. На наш взгляд, данное определение объемное и раскрывает весь смысл, но также существует и другое множество определений рассматривающих психическое здоровье с другого ракурса. Психическое здоровье, наряду с физическим, является составляющей общего здоровья. Поэтому мы рассматриваем этот аспект подробно.[1]

Основными критериями психического здоровья являются три составляющие: адаптация, социализация и индивидуализация. Под адаптацией понимается - способность человека осознанно относиться к функциям своего организма. Кроме того, адаптация также включает механизм регулирования своих психических процессов. Один из сложнейших процессов - это социализация. Она характеризуется реакцией одного индивида на другого, как равного себе, на существующие нормы и отношения между людьми и на свою относительную зависимость от других людей. Индивидуализация - это отношение человека самого к себе. Поэтому говоря об физическом здоровье учащихся, мы также должны обращать внимание на его психическое здоровье, потому что один элемент

не будет работать без другого.

Так как же обстоит дело со здоровьем учащихся в РФ? Во-первых, в двадцать первом веке здоровье подрастающего поколения стало заметно ухудшаться. Данные тенденции связаны как с экологией, так и с системой формирования у детей правильного отношения к своему здоровью. Что значит правильного? Конечно, приучение детей к режиму дня, так как это основа здоровья. Формирование в сознание детей мысли о том, что здоровье это ценный дар, который необходимо хранить и поддерживать. Во-вторых, по данным Минздрава России численность детей с заболеванием эндокринной системы, расстройством питания и нарушением обмена веществ с 2010 года увеличилась почти на 1,5%. А с заболеванием органов дыхания и нервной системы с 2005 года на 3%. [2] Новой тенденцией стала разработка учебных программ по физической культуре, направленных на повышения уровня здоровья у школьников. Возможно ли это? Как оказалось – да. К примеру, учитель физической культуры одной из школ РФ Бабенко О.А. с 2 сентября 2013 года по 25 января 2014 года провели педагогический эксперимент, целью которого было определение уровня физического здоровья учащихся средних классов. В начале эксперимента они определяли уровень физического здоровья учащихся при помощи экспресс-оценки соматического здоровья школьников по Г.Л. Апанасенко. Где выяснили, что основные показатели у школьников средних классов находятся на очень низком уровне. После пяти месяце они вновь провели оценку, которая показала результаты намного лучше предыдущих. Они использовали на уроках физической культуры разнообразные фитнес-технологии. Дети с различными нарушениями в умственном развитии выполняли упражнения под специально подобранную музыку. Основной инвентарь, используемый при занятиях: скакалки, фитболы, гимнастические коврики, эспандеры, велотренажеры и т.д. Таким образом, мы видим, что правильный подход в воспитании физической культуры может заметно изменить картину в отношении национального здоровья. Но для того, чтобы приблизиться к данной цели, следует обратить внимание на такой важный факт как - уровень физического воспитания, формирование правильного отношения к физической культуре в школе. Ведь можно привести ряд ярких примеров, где учителя по физической культуре своей манерой преподавания, своим отношением отбивали все желание у детей заниматься. Отсутствует как таковое стимулирующее ядро. Школьникам редко объясняют, почему они занимаются каким-то предметом в школе. Поэтому нередко школьники задаются вопросом, какой смысл в данных заданиях. В связи с эти выявляется первая ошибка многих школ РФ, которая заключается в том, что преподавательский состав на первых парах учебной стези школьников не объясняет смысл тех или иных занятий, не проводит параллель с будущим детей. Интерес к активному образу жизни

вызывают и многие мероприятия или соревнования, которые не только влияют на физическую активность, но кроме того проявляют дух соперничества, необходимый для самореализации школьника. Так, кроме обычных уроков, следует проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Например, «Пешеходный туризм», «Спортивное ориентирование», «Баскетбол», «ОФП», соревнование среди школьников по футболу, хоккею и другое.

Системный подход, а в последствие и правильное восприятие, помогут детям сформировать верное отношение к физической культуре, что в последствие определит уровень их здоровья.

Мы попробовали составить примерную программу, которая будет направлена на формирование в сознании детей понятия и принятия здорового образа жизни. В нашу программу входят следующие рекомендации для учебных учреждений:

1. Утренняя зарядка, примерно 5-10 минут.
2. Перерывы среди учебного процесса на физминутки.
3. Проведение мероприятий посвященных «Дню здоровья», «Молодежь против вредных привычек», «Мы за здоровый образ жизни» и т.д.
4. Участие учащихся в школьных, районных и областных спортивных соревнованиях.
5. Оптимальная нагрузка учащихся во время учебного процесса.
6. Профилактика заболеваний посредством ежегодного медицинского осмотра учащихся.
7. Формирование спортивных секций.
8. Организация здорового питания.
9. Проведение бесед, классных часов по пропаганде здорового образа жизни.

Данные мероприятия, должны или уже стали во многих школах скелетом учебной программы. На первый взгляд кажется, что эти рекомендации примитивны и не несут в себе никакой новой информации, которая была бы направлена на составление оптимального учебного плана для учащихся. Но с другой стороны системный подход используется далеко не во всех школах, где так или иначе упускается один или два пункта, что в последствие влечет за собой построение слабого или неполноценного представления о здоровом образе жизни или просто о понятии здоровья.

Данный анализ по поводу правильно подхода к формированию в сознании детей к здоровому образу жизни подводит нас к следующим выводам:

Необходимо учитывать все нарушения в состоянии здоровья физического и психического учащихся, которые являются основной причиной трудностей в усвоении учебного материала.

1. Стремится к тому, чтобы в школах и других учебных учреждениях использовались возможности данных учреждений для обеспечения детей и подростков должным уровнем знаний, умений, навыков и сохранения их здоровья.
2. Особое значение уделить таким факторам как: расписание занятий, режим работы, соблюдение санитарно-гигиенических норм.
3. Уделить большое внимание построения благоприятного социально-психологическому климату в классе.
4. Действуя в одном направлении нельзя достигнуть повышения уровня здоровья учащихся, так как в понятие здоровья входит как физическая сторона, так и психическая.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Апанасенко Г.Л. Диагностика индивидуального здоровья// Валеология, 2012 с. 350 с.
2. Здоровоохранение в России. 2013: Стат. Сб./ Росстат. – М., 2013 – 380 с.
3. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Учебное пособие. М., 2010. – 206 с.
4. Психология XXI столетия // Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия» (Ярославль, 13 – 15 мая 2016)/ Под ред. Козлова В.В. –Ярославль, ЯрГУ, МАПН, 2016 – 570 с.

**Калина И.Г., Ашрафуллина Г.Ш.**

*Набережночелнинский институт (филиал) К(П)ФУ,*

*[KalinaIrinaGenn@yandex.ru](mailto:KalinaIrinaGenn@yandex.ru)*

### **ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПОСРЕДСТВОМ СИСТЕМНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИНЦИПА НАГЛЯДНОСТИ**

Аннотация: В статье рассматриваются методы наглядного восприятия информации, используемые в физическом воспитании, описываются способы визуализации учебного материала и роль визуальных представлений и мысленных кинестетических ощущений в тренировочном процессе.

Ключевые слова: физическое воспитание, метод наглядного восприятия в обучении, идеомоторная тренировка.

Как известно, существует три канала поступления информации в сознание человека: 1) визуальный (внешняя и внутренняя информация представляет собой комплекс зрительных образов); 2) аудиальный (информация представляет собой комплекс звуков); 3) кинестетический